ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਾਉਣ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ
know-how

1

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ ਵੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚੇ ਦਾ, 'ਨੱਕ, ਨਿੱਪਲ ਨਾਲ ਅਤੇ ਢਿੱਡ ਦਾ ਮੰਮੀ ਦੇ ਨਾਲ ਲੱਗਿਆ' ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

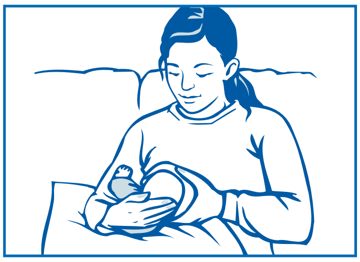
2

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੈਠੇ-ਬੈਠੇ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਾਉਣ ਲਈ, ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਬੈਠੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋਣ ਲਈ ਝੁਕਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਤੱਕ ਚੁੱਕਣ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਗੋਦੀ ਵਿਚ ਇੱਕ ਸਿਰਹਾਣੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਾਉਣ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ, ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਪਿੱਠ ਦੀ ਦਰਦ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

3

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੜੋ, ਕਿ ਉਹ ਸਿਰਹਾਣੇ 'ਤੇ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਲੰਮੇ ਪਏ ਹੋਣ। ਉਸਦੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਇੱਕ ਹੱਥ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ, ਆਪਣੇ ਢਿੱਡ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਾਸੇ ਵਾਲੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਰੱਖਣ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ, ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿੱਪਲ ਨੂੰ ਕੱਸਕੇ ਫੜਣ ਲਈ, ਉਸ ਪਾਸੇ ਮੋੜਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

4



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ, ਉਸਦੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਲਾ ਕੇ 'ਬਾਂਹ ਵਿਚ' ਚੁੱਕ ਕੇ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸ਼ਰੀਰ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਦੇ ਕੱਛ ਵਿਚ ਰੱਖੋ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹ, ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਭਾਰ ਲੇਟੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਨੱਕ, ਤੁਹਾਡੇ ਨਿੱਪਲ ਨਾਲ ਲੱਗਿਆ ਹੋਏ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਸਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਅਤੇ ਹੱਥ ਦੀ ਵਰਤੋ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਤਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਪਾਓ।

5

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੇਟਿਆਂ-ਲੇਟਿਆਂ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਾਉਣ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਬਿਸਤਰੇ ਦੇ ਐਨ ਵਿਚਕਾਰ, ਪਾਸਾ ਲੈ ਕੇ ਲੰਮੇ ਪਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਿਟਾਓ, ਕਿ ਉਸਦਾ ਮੂੰਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲ ਹੋਵੇ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਾ ਕੇ ਰੱਖਦਿਆਂ, ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਕੋਮਲਤਾ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਿੱਠ 'ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਸਹਾਰਾ ਦਿਓ। ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਂਦਿਆਂ ਸੌਂਵੋਂ ਨਾ।

ZHS 008 07/09 PU